

Birželio 3 dieną Panevėžio Senvagėje vyksiančioje didžiausioje Lietuvoje sporto ir pramogų šventėje „Olimpinė diena 2023“ varžysis keli tūkstančiai bėgikų. „Ši šventė – galimybė patirti sporto teikiamą džiaugsmą, išbandyti sportines veiklas ir pabendrauti su sportininkais“, – sakė olimpietis maratonininkas Remigijus Kančys.

Jau tapo gražia tradicija, kad po oficialaus Olimpinės dienos atidarymo bei bendros mankštos duodamas startas bėgikams. Panevėžyje bėgimo entuziastai varžysis 5 arba 10 km distancijose pačiame miesto centre. Taip pat renginį papuoš ir 500 m bėgimas, skirtas vaikams ir šeimoms, bei tradicinis Olimpinės mylios bėgimas.

Olimpinė mylia – 1988 m trasa – skirta absoliučiais visiems, laikas čia nėra fiksuojamas, nes svarbiausia – gera nuotaika, judėjimas ir simboliškai paminėta Lietuvos tautinio olimpinio komiteto (LTOK) atkūrimo data. Nemažai bėgikų Olimpinę mylią įveikia vietoje apšilimo prieš 5 ar 10 km bėgimus.

Kasmetinė sporto šventė visuomet pritraukia didelį būrį sportininkų bei žinomų žmonių, todėl renginio svečiai ir dalyviai gali ne tik išbandyti 100 nemokamų sportinių bei pramoginių veiklų ar rungčių, bet ir pabendrauti su tituluotais atletais.

Vienas geriausių Lietuvos maratonininkų, olimpietis Remigijus Kančys ne kartą dalyvavo Olimpinės dienos šventėje. Prieš keletą metų jis Alytuje buvo šios šventės ambasadoriumi ir pats stojo į startą su kitais dalyviais. Nepraleido jis ir pernai Kaune vykusios Olimpinės dienos.

„Tokios sporto šventės Lietuvai yra labai reikalingos. Tai galimybė žmonėms patirti sporto bei judėjimo teikiamą džiaugsmą. Visi norintieji gali ateiti, išbandyti vieną ar kitą sporto šaką, pabendrauti su sportininkais. Pats praėjusiais metais išbandžiau sporto šaką, kurios anksčiau net nežinojau. Nuostabu, kai žmonės ateina su šeimomis, visi mato gerus pavyzdžius ir dalyvauja smagiose rungtyse“, – kalbėjo R. Kančys.

Pagrindinėse bėgimo varžybose galima rinktis 5 arba 10 km distancijas. Tai dalyvių, ypač mėgėjų, itin mėgstamos distancijos. Nors sakoma, kad tokius nuotolius galima įveikti nesunkiai, R. Kančys įspėja neapsigauti.

„5 km distancija didelio pasiruošimo nereikalauja, nes tai nėra ilgas nuotolis. Bet koku atveju, ar norėtumėte įveikti 5 km, ar 10 km, reikia įvertinti savo galimybes. Svarbu neperspausti, ypač tiems, kurie mažai sportuoja ir bėgioja. Tokiems rekomenduoju bėgant tiesiog mėgautis renginiu, nebandyti siekti kažkokių rekordų“, – patarimų negailėjo R. Kančys.

Olimpietis bėgimo dalyviams rekomenduoja atkreipti dėmesį į orus, pagal juos turėti atitinkamą aprangą. Vasaros pradžioje jau gali prireikti kepurės nuo saulės. „Reikia nepersistengti ir stebėti savo kūno siunčiamus signalus“, – teigė jis.

Kad ir kokios oro sąlygos bebūtų, trasa bėgimo dalyviams problemų sukelti neturėtų. Trasa drieksis Senvagės takais, Panevėžio gatvėmis bei parko takeliais.

Bent kažkiek sportuojantiems, lankantiems sporto salę ar užsiimantiems kita aktyvia veikla, prabėgti Olimpiniėje dienoje neturėtų būti sunku. Jeigu norima siekti aukštesnių rezultatų, R. Kančys rekomenduoja kreiptis į bėgimo trenerį, kuris padėtų pasiekti užsibrėžtus tikslus renginio metu.

„Norintiems tiesiog įveikti pasirinktą distanciją, užtenka per savaitę bent du kartus po pusvalandį pabėgioti, pasportuoti salėje, pajudėti. Manau, kad kiekvienas, kuris mėgausis Olimpinės dienos renginiu, įveiks savo distanciją“, – šypsojosi R. Kančys.

Registruotis į Olimpinės dienos bėgimus bei kitų sporto šakų varžybas galima čia: lteam.registracijos.lt

